

Johanna Irva ja Ira Talvisara

IKÄÄNTYVÄN NAISEN LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU

Ohjaustapahtuma lantionpohjan lihasten harjoittelusta

IKÄÄNTYVÄN NAISEN LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELU

Ohjaustapahtuma lantionpohjan lihasten harjoittelusta

Johanna Irva &
Ira Talvisara
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, kättilötyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Johanna Irva & Ira Talvisara

Opinnäytetyön nimi: Ikääntyvän naisen lantionpohjan lihasten harjoittelu - ohjaustapahtuma lantionpohjan lihasten harjoittelusta

Työn ohjaajat: Pia Mäenpää & Pirjo Orell

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 34 + liitteet (1)

Opinnäytetyömme käsittelee ikääntyvien naisten lantionpohjan lihasten harjoittelua. Järjestimme aiheesta ohjaustapahtuman yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa. Ohjaustapahtumassa ohjattavinamme toimivat noin 55-vuotiaat sosiaali- ja terveysalan yksikön naisopettajat. Ohjaustapahtumamme kesti 45 minuuttia ja sisälsi lantionpohjan lihasten voimistelun perusohjelman. Toimimme itse ohjaajien rooleissa. Ohjaustapahtumamme oli onnistunut ja saimme siitä sekä positiivista, että rakentavaa palautetta.

Ohjaustapahtuman avulla pyrimme painottamaan lantionpohjan lihasten harjoittelun tärkeyttä ikääntyvien naisten hyväksi tuomalla konkreettisesti esille tapoja harjoitella lihaksia. Opinnäytetyömme myötä haluamme korostaa harjoittelun mukana tuomia hyötyjä, joita ovat muun muassa virtsankarkailun ehkäiseminen, ulosteenpidätyskyvyn sekä seksielämän laadun parantaminen. Koimme valitsemamme aiheen ajankohtaiseksi, sillä ikääntyvän väestön määrä on kasvusuunnassa.

Tulevina kättilöinä tulemme työskentelemään eri-ikäisten naisten ja perheiden parissa. Oman työmme kautta voimme jakaa tietoa lantionpohjan lihasten harjoittelusta naisille eri elämäntilanteissa.

Asiasanat: lantionpohjan lihakset, ikääntyvä, ohjaus, oppiminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Midwifery

Author: Johanna Irva & Ira Talvisara

Title of Thesis: Pelvic floor muscle excersices for aging women - a guidance event about pelvic floor muscle excersices

Supervisors: Pia Mäenpää & Pirjo Orell

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 34 + annexes (1)

Our thesis is about the pelvic floor muscle excersices for aging women. We organized a guidance event about it together with Oulu University of Applied Sciences. At the event we guided approximately 55- year old female teachers from social- and healthcare department. Our event took 45 minutes and included a basic programme for pelvic muscle training. We acted as the directors by our selves. The event was a success and we received both positive and constructive feedback

With the event we aimed to emphasize the importance of excercising the pelvic floor muscles for the good of ageing women by showing concrete ways to excersice the pelvic muscles. With our thesis we want to stress the benefits that outcomes with excercising the pelvic floor muscles, such as preventing the urinary incontinnense, faecal continence and improving the quality of the sex life. We felt this subjec is current, because aged population is growing.

As future midwives we will be working with women and families in different ages. Thru our work we could share information about exercising the pelvic floor muscles for women in different situations in their lives.

Keywords: Pelvic Floor Muscles, Aging, Supervise, Learning

SISÄLTÖ

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
1.1	Projektin tausta.....	6
1.2	Projektin tavoitteet	7
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU	9
2.1	Projektiorganisaatio.....	9
2.2	Projektin tehtävät ja aikataulut.....	10
3	LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTAMINEN IKÄÄNTYVILLÄ NAISILLA	11
3.1	Lantionpohjan lihasten harjoittaminen.....	11
3.2	Ikääntymisen mukana tuomat haasteet ohjaukselle	14
4	PROJEKTIN TOTEUTUS	18
4.1	Projektin ideointi ja suunnittelu	18
4.2	Ohjaustapahtuman luonnostelu ja toteuttaminen	19
4.3	Projektin viimeistely ja päättäminen	21
5	PROJEKTIN ARVIOINTI	22
5.1	Projektityöskentelyn arviointi	22
5.2	Ohjaustapahtuman arviointi	23
6	POHDINTA	28
6.1	Aiheen valinta ja rajausta	28
6.2	Tavoitteet ja niiden saavuttaminen.....	29
6.3	Potentiaaliset ongelmat ja riskit	30
6.4	Motivaatio ja oma resurssien hallinta	31
6.5	Tulevaisuuden haasteet	31
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	35

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Lantionpohja lihaksilla on monia tärkeitä tehtäviä kehossamme. Hyvät lantionpojan lihakset ovat tärkeitä sisä- ja sukuelinten kunnon, selän tuen ja seksuaalisen reaktiokyvyn kannalta. (Höfler 2001, 9.) Näitä lihaksia tarvitaan muun muassa normaalin ulostamisen, virtsan- ja ulosteenpidätyskyvyn, yhdynnän sekä synnytyksen yhteydessä. (Heittola 1996, 13). Varsin usein nämä tärkeät lihakset eivät ole hyvässä kunnossa, eli ne ovat heikot ja toimintakyvyttömät. Tähän vaikuttaa usein ylipaino, yleinen sidekudosheikkous ja jatkuva yllirasitus. Jatkuva yllirasitus lihaksille ovat muun muassa raskaiden taakkojen kantaminen ja nostaminen, pitkään kestävä yskä tai jatkuva vinkuhengitys. (Höfler 2001, 9.) Lantionpohjan lihakset kannattavat ja tukevat lantion elimiä, virtsarakkoa, virtsaputkea, emätintä, kohtua ja peräsuolta. Ne ovat tärkeä lihasryhmä, sillä ne auttavat lantion elimiä pysymään paikoillaan sekä ne toimivat vatsaontelon pohjana (Heittola 1996, 13.)

Ikääntyvän väestön määrä on Suomessa kasvussa. Ikääntymisestä puhutaan, kun 65-vuotiaiden absoluuttinen määrä kasvaa. Yli 65-vuotiaiden osuus koko väestöstä on ollut vuonna 2000 15,0 prosenttia, vuonna 2030 se tulee kasvamaan noin 26,3 prosenttiin. Näin ollen joka neljäs Suomessa asuva olisi ikääntynyt. (Tilastokeskus 2003, hakupäivä 6.2.2013).

Ikääntymisen seurauksena lihasvoima heikkenee myös lantionpohjan alueella, aiheuttaen mahdollisia toimintahäiriöitä. Ikääntymisen lisäksi muita lantionpohjan lihasten toimintahäiriöille altistavia tekijöitä ovat muun muassa vaihdevuodet, raskaus ja synnytys, ylipaino, ummetus, tupakointi ja lantion alueen leikkaukset. (Kairaluoma, Aukee & Elomaa 2009, hakupäivä 24.10.2013.) Opinnäytetyöllämme haluamme nimenomaan ennaltaehkäistä toimintahäiriöiden syntyä ja kuntouttaa ikääntyvien naisten lantionpohjan lihaksia sekä jakaa tietoa niiden oikeaoppisesta harjoittelusta.

Koimme valitsemamme aiheen ajankohtaiseksi ikääntyvän väestön määrän kasvun vuoksi. Mielestämme on tärkeää tuoda esille lantionpohjan lihasten harjoitusten merkitystä, sillä hyvällä harjoittelulla voimme mahdollisesti ehkäistä terveyshaittojen syntyä ja näin ollen vähentää myös terveydenhuollon kustannuksia tulevaisuudessa. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on toki tärkeää kaiken ikäisille sukupuolesta riippumatta. Tulevina kättilöinä tulemme työskentelemään eri-ikäisten naisten ja perheiden kanssa, joten aihe on meille myös ammatillisesti hyvin tärkeä. Oman työmme kautta voimme jakaa tietoa lantionpohjan lihasten harjoittelusta naisille eri elämäntilanteissa. Tätä kautta voimme edistää asiakkaidemme terveyttä sekä ennaltaehkäistä ja helpottaa monia kiusallisia vaivoja.

Järjestimme ikääntyvän naisen lantionpohjan lihasten harjoittelusta ohjaustapahtuman yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön kanssa, jossa asiakkainamme toimivat edellä mainitun yksikön noin 55-vuotiaat naisopettajat. Ohjaustapahtumallamme halusimme tuoda konkreettisesti esille tapoja, kuinka lantionpohjanlihaksia voi harjoitella ja tuoda osaksi jokapäiväistä arkea.

1.2 Projektin tavoitteet

Tulostavoitteenamme oli tehdä tuote, joka on toiminnallinen ohjaustuokio. Järjestimme ohjaustuokion lantionpohjan lihasten harjoittelusta Oulun ammattikorkeakoulun ikääntyville naisopettajille. Ohjaustuokion tarkoituksena oli ensin kertoa ikääntyville naisille muun muassa lantionpohjan lihasten rakenteesta, sijainnista ja toimintahäiriöistä. Tämän jälkeen siirryimme ohjaamaan heitä oikeaoppiseen lantionpohjan lihasten harjoitteluun.

Laatutavoitteitamme olivat selkeän ja johdonmukaisen ohjaustuokion järjestäminen. Pyrimme ytimekkääseen ja ymmärrettävään ohjeistukseen sekä yhdenmukaiseen ja yksinkertaiseen visuaaliseen tuotokseen. Olimme asettaneet opinnäytetyöllemme laatukriteerit, joiden pohjalta mittasimme laatua. Laatukriteerit kuvaavat asettamiamme tavoitteita. Käytämme laatukriteereinämme asiakaslähtöisyyttä, helppokäyttöisyyttä, vaikuttavuutta ja ajantasaisuutta. Näitä edellä mainittuja kriteereitä käytetään laadunvarmistuksessa, jossa verrataan saavutettua tulosta toivottuun tulokseen. (Vuori 1993, 94-95.) Ohjausryhmältä saadulta palautteella mittaamme työmme laatua. Palautteen avulla pyrimme

selvittämään onko järjestämämme ohjaustuokio vastannut ohjausryhmän ja yhteistyökumppanin odotuksia ja tarpeita. Pohdimme myös tulevatko ohjattavat ikääntyvät naiset käyttämään saatuja lantionpohjan lihasharjoittelu ohjeita jatkossa itsenäisesti.

Toiminnallisena tavoitteenamme oli tarjota asiakkaille ajantasaista tietoa lantionpohjan lihasten harjoittelusta ja sen tärkeydestä. Tarkoituksenamme oli motivoida asiakkaita lantionpohjan lihasten oikeaoppimiseen harjoitteluun sekä kuntouttaa ja vahvistaa lantionpohjan lihaksia, jonka seurauksena mahdollisesti jo olemassa olevien toimintahäiriöiden oirekuva helpottuu. Aiheen esille nostaminen ja lantionpohjan lihasten harjoitusten omatoiminen jatkaminen olivat myös tavoitteitamme.

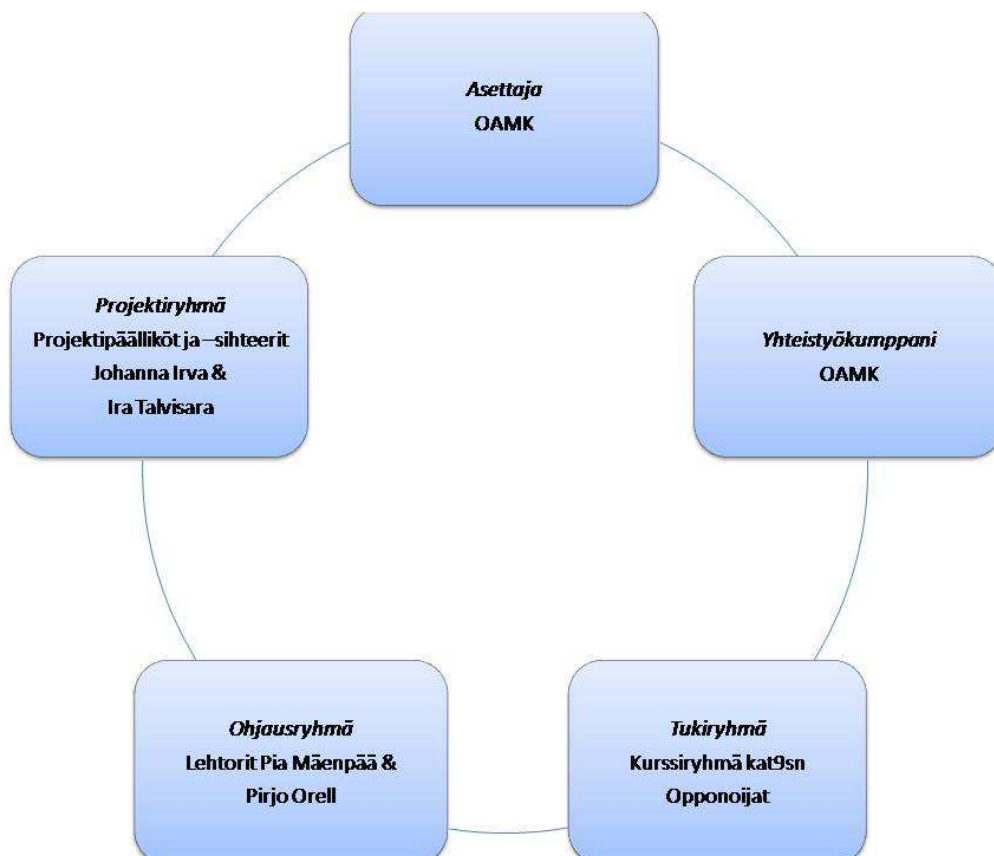
Oppimistavoitteitamme oli oppia ohjaamaan ikääntyviä ihmisiä ottaen huomioon heidän psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät. Haasteita ohjaustilanteeseen toivat muun muassa ikääntyvien naisten eri toimintakyvyn tasot. Heidän ohjauksessa oli erityisesti tärkeää ottaa huomioon puheen kuuluvuus ja selkeys, sekä rauhallinen tila ja puheen tahti. Sanavalinnoilla on merkitystä, niiden tulee olla yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä. Ikääntyvien naisten fyysinen kunto tulee myös ottaa huomioon harjoitusliikkeitä suunniteltaessa. Oppimistavoitteenamme oli lisäksi oppia toimimaan yhteistyössä eri tahojen kanssa sekä saada kokonaiskäsitys projektityön toteuttamisesta. Vuorovaikutustaitojen tärkeys korostuu myös työssämme.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektion organisaatio

Yhteistyötahomme on Oulun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Ohjattava ryhmämme ovat ikääntyvät yli 55-vuotiaat naiset. Ohjaustapahtuman ohjaajina toimivat Johanna Irva ja Ira Talvisara.

Projektion organisaatiomme koostui asettajasta, projektiryhmästä, jossa me molemmat toimimme sekä projektipäällikön että -sihteerin tehtävissä, yhteistyökumppanista sekä tuki-, ja ohjausryhmästä. Projektipäällikkö vastasi projektin toteutuksesta sekä ohjasi projektiryhmän työskentelyä ja huolehti, että projektin osatehtävät käynnistetään ajallaan. (Leppälä & Nykänen 1997, 19). Tukiryhmämme koostui kurssiryhmästä ja opponooijista. Tukiryhmämme toimi tukenamme käytännön toteutukseen liittyvissä asioissa. Ohjausryhmäämme kuuluivat lehtorit Pia Mäenpää ja Pirjo Orell, jotka ohjasivat meitä koko opinnäytetyöprosessissamme.



Kuva 1. Projektion organisaatio

2.2 Projektin tehtävät ja aikataulut

Opinnäytetyömme käynnistyi ideointivaiheella syksyllä 2010, jonka jälkeen esitimme valmistavan seminaarin keväällä 2011. Valmistavassa seminaarissa loimme pohjan viitekehykselle käyden läpi aiheesta aikaisemmin julkaistuja tutkimuksia ja teoksia. Saimme valmistavasta seminaarista hyvät lähtökohdat projektin käynnistämiseen. Projektisuunnitelman teon aloitimme vuoden 2011 lopulla ja sen esitimme keväällä 2012. Projektisuunnitelmassa kävimme läpi tuotteen käyttäjät sekä hyödynsaajat. Laadimme projektisuunnitelman kuvauksen ja tavoitteet sekä määritimme budjetin. Projektimme käynnistyi yhteistyökumppanin hankkimisella ja aiesopimuksen laatimisella. Ohjaustapahtuma järjestettiin keväällä 2013. Loppuraportin kirjoitimme syksyn 2013 aikana.

Taulukko 1. Tehtävälomake

IDEOINTI	SYKSY 2010
VALMISTAVA SEMINAARI	KEVÄT 2011
PROJEKTISUUNNITELMA	KEVÄT 2012
PROJEKTIN TOTEUTUS	KEVÄT 2013
LOPPURAPORTTI	KEVÄT 2014

3 LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTAMINEN IKÄÄNTYVILLÄ NAISILLA

3.1 Lantionpohjan lihasten harjoittaminen

Lantionpohjan rakenteessa sidekudoskalvot yhdessä lantionpohjan lihasten kanssa sulkevat häpyliitoksen, häntäluun ja istuinkyhmyn muodostaman kaudaalisen aukon. Lantionpohjalihakset ovat useina päällekkäisinä kerroksina ja ne sijaitsevat lantion alla kahden toisiaan leikkaavana ympyränä, jotka ovat ikään kuin kahdeksikon muotoisia. Ylempi lihasrengas säätelee emättimen ja virtsateiden aukon sulkijalihaksia (Heittola 1996, 13.) Naisella lantionpohja muodostaa seinämän, joka auttaa lantion elimiä pysymään paikoillaan. Tämä seinämä jättää kuitenkin aukon emätintä, virtsaputkea ja peräsuolta varten, jotka heikentävät tukirakennetta. Lantionpohja muodostuu lantion välipohjasta, lantion alapohjasta sekä suolen ja sukuelinten sulkijalihaksista (Heittola 1996, 14.)

Lantion *välipohja* eli toiselta nimeltään levatorlevy on levymäinen peräaukon kohottajalihasisto, joka sulkee lantion alhaalta. Lantion välipohjan toimintaan kuuluu sulkijavaikutus, jolla on merkitystä niin virtsaamisen kuin ulostamisenkin yhteydessä sekä yhdynnässä ja synnytyksessä (Heittola 1996, 15). Lantion *alapohja* on kolmion muotoinen ja se peittää ala-aukeaman. Se on rakenne, joka muodostuu lihaksista ja sidekudoskalvoista (Heittola 2001, 18). Se on keskimäinen lihaskerros ja se sijaitsee molempien häpy- ja häntäluuhaarautumien välissä, lantion ala-aukeaman etuosassa. Suoli sekä virtsa- ja sukupuolielimet kulkevat levator-aukon välistä. Levator-aukko syntyy, kun kannattajalihasien haarat jättävät väliinsä kiilamaisen aukon. Lantion alapohjan lihaskerros muodostuu kahdesta lihaksesta, jotka ovat välilihan pinnallinen poikittaislihas ja välilihan syvä poikittaislihas (Höfler 2001,13.) *Sulkijalihaksista* ja ulkoisten sukuelinten lihaksista muodostuu pintalihaskerros. Sukuelinten lihasten tehtävänä on supistaa vulvaa ja puristaa paisuvaista. Naisilla ulkoisten sukuelinten lihakset kulkevat emättimen eteisen ympäri. Sekä naisten että miesten lihasten tehtävänä on tukea virtsaputkea ympäröivää sulkijalihasta (Höfler 2001,14.)

Lantionpohjan lihaksiston toimintahäiriöt yleistyvät iän myötä. Yhteiskunnassa nämä toimintahäiriöt voivat näkyä työikäisen väestön työpanoksen vähenemisenä, sairaslomina ja sairaanhoitomenojen kasvuna. Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöitä ovat muun muassa virtsankarkailu, ulostamishäiriöt ja erilaiset laskeumat (Höfler, 2001, 39.) Toimintahäiriöiden välttämiseksi on erittäin tärkeää ennaltaehkäistä niitä. Ennaltaehkäisyä on tärkeässä roolissa naisen oma aktiivisuus, sillä tietoa on niukasti saatavilla. Näitä lihaksia tulisi harjoitella säännöllisesti. Harjoituksilla pyritään parantamaan lantionpohjan lihasten voimaa, elastisuutta, kestävyyttä, koordinaatioita, nopeutta sekä verenkiertoa (Höfler 2001, 97).

Virtsainkontinenssi eli virtsankarkailu on määritelty kansainvälisen urogynekologian yhteistyöjärjestön mukaan sellaiseksi tilaksi, jossa virtsan karkaaminen on muodostunut sosiaalisesti ja hygieeniseksi ongelmaksi, sekä se on objektiivisesti todettavissa (Heittola, 1996, 39). Virtsakarkailusta kärsii alle 20-vuotiaista naisista 2-3%, kun taas yli 65-vuotiaista naisista noin viidennellä on virtsainkontinenssi. Erityisesti vaihdevuosien jälkeen naisilla voi ilmetä virtsankarkailua, joka on yleisempää synnyttäneillä naisilla. Virtsankarkailu on kiusallinen ongelma ja vaikuttaa suuresti elämänlaatuun. Estrogeenin puute aiheuttaa usein ikääntyvälle naiselle virtsankarkailua (Heittola, 1996, 40). Iän myötä ilmenee myös virtsaputken ja -rakon limakalvon kuivumista sekä lantionpohjan kudoksen haurastumista. Lantionpohjan lihasten säännöllisellä harjoittamisella voidaan kiinteyttää kudoksia ja lisätä limakalvojen verenkiertoa sekä ravitsemusta. (Höfler, 2001, 15.)

Ulosteinkontinenssia eli ulostamiseen liittyvää pidätyskyvyttömyyttä liittyy myös usein lantionpohjan lihasten toimintahäiriöihin. Tällöin ihminen ei pysty kunnolla hallitsemaan suolikaasuja ja löysää ulostetta sekä vaikeimmissa tapauksissa ihminen ei pysty pidättelemään edes kiinteää ulostetta. Lantionpohjan lihasten toimintahäiriöihin liittyvät myös ummetus ja suolikaasujen karkailu (Heittola 1996, 74.)

Laskeumat aiheuttavat ongelmia yleensä vasta vaihdevuosi-iässä, jolloin sidekudos- ja tukijärjestelmä heikkenevät. Laskeumat voivat myös johtua perinnöllisistä taipumuksista, mutta tämä ilmenee yleensä vasta vaihdevuosien jälkeen (Heittola 1996, 74.) Syynä laskeumien syntyyn on lantionpohjan lihasten, ligamenttien ja faskioiden heikkous. Vatsaontelon kohoava paine johtaa lantionpohjan venymiseen ja se edesauttaa laskeuman

syntyä. Laskeumat muistuttavat paljon tyrää. Laskeumat aiheuttavat paineen tuntua lantionpohjassa, ristiselän kipua sekä alaspäin tuntuva kiristystä, mutta alku vaiheessa ne voivat olla myös lähes oireettomia. Oireet pahenevat yleensä rasituksessa, joten öisin ne ovat yleensä kokonaan poissa. Mikäli lantion elimillä ei ole tarpeeksi tukea pitämään niitä oikeissa anatomisissa kohdissa, ne vähitellen pullistuvat emättimeen. Virtaputken pullistuma syntyy kun virtsaputken tulisi olla sievästi painuksissa häpyluuta vasten, mutta se taipuukin jyrkästi alaspäin. Peräsuoli ja rakko saattavat myös pullistua emättimeen tukilihasten veltostuessa aiheuttaen peräsuolen- ja virtsarakon pullistumaa. Kohdunlaskeuma on kyseessä kohdun työntyessä hitaasti emätintä pitkin alaspäin (Heittola 1996, 84.)

Laskeumien syntyyn ja lantionpohjan kudosten liialliseen venyttymiseen vaikuttavat myös krooninen yskä, raskas työ, ummetus, sekä askites ja isot lantion alueen kasvaimet, kuten myoomat ja munasarjakystat. Nämä edellä mainitut asiat nostavat vatsaontelon sisäistä painetta, mutta myös normaali vatsaontelon paine voi aiheuttaa laskeuman, jos sen rakenne muuttuu. Laskeumien synty vaikuttaa myös ratkaisevasti munasarjojen hormonitoiminnan väheneminen ja loppuminen (Ylikorkala & Kauppila 2004, 196.)

Lantionpohjan lihasten harjoittelussa toiminta häiriöiden välttämiseksi paras keino on ennaltaehkäisy (Heittola 1996, 85). Lantionpohjan lihasten harjoittaminen auttaa jo olemassa oleviin vaivoihin. Harjoittelu on parasta aloittaa mahdollisimman aikaisin. Istuminen huonossa asennossa ja pitkäaikaiset seisomiset heikentävät myös lantionpohjaa. Lantionpohjan lihasharjoittelu auttaa seksuaalisissa ongelmissa, virtsankarkailussa, lantionpohjan heikkenemisessä synnytyksessä, lannerangan tukiongelmissa sekä siitä on apua gynekologisten leikkausten jälkeen (Höfler 2001, 15.) Harjoittelun avulla voidaan välttää mahdolliset leikkaukset sekä saavuttaa hyviä tuloksia (Höfler 2001, 16).

Lantionpohjan lihaksisto sisältää sekä nopeasti että hitaasti supistuvia lihassäikeitä. Tämän vuoksi lihasharjoitusten tulee sisältää niin voimaharjoittelua, kuin kestävyysharjoittelua. Voimaharjoittelulla tarkoitetaan maksimaalisia supistuksia lyhyinä sarjoina tehtynä ja kestävyysharjoittelulla taas submaksimaalisia supistuksia, pitkinä sarjoina toteutettuna. Histologiassa ja elektromikroskooppisissa tutkimuksissa on selvinnyt, että levator lihakset sisältävät lähinnä hitaita lihassoluja. Esimerkiksi juostessa hitaat lihassytyt tulevat lantionpohjaa ja auttavat virtsaputken sulkemista vatsaontelon sisäisen paineen

kasvaessa. Yskäistäessä tarvitaan nopeita lihassyitä vatsaontelon paine kasvaessa yhtäkiskisesti (Heittola 1996, 52-53.)

Maksimivoimaharjoittelun kehittymisen vuoksi harjoittelun tulee sisältää riittävän voimakkaita supistuksia. Voimaharjoitteluna nopeille lihassäikeille on, kun aloitetaan supistus peräaukon ympäriltä jatkaen sitä eteen-ylöspäin emättimen kautta virtsaputken suulle. Tämä harjoitus tuntuu samalta kun pidättäisi virtsaa. Harjoitus tehdään rytmilliseksi siten että, supistat lihaksiasi vetämällä ylöspäin ja pidätät kaksi sekuntia, jonka jälkeen rentoutat kaksi sekuntia ja niin edelleen. Tätä harjoitusta voidaan tehdä niin maakuulla, seisten kuin istuessakin (Heittola 1996, 52-53.)

Kestävyysharjoittelu hitaille lihassäikeille tapahtuu, kun supistusta pidennetään neljään - viiteen sekuntiin. Jotta harjoituksista olisi hyötyä, niitä tulisi toistaa vähintään viisi kappaletta. On myös tärkeää osata rentouttaa lantionpohjan lihakset supistusten välillä. Tämän vaiheen tulee kestää myös vähintään supistuksen kestoajan (Heittola 1996, 52-53.)

Lantionpohjan lihasten jännittämis- ja supistamisliikkeet sekä niiden vapauttaminen ja päästäminen kuuluvat lantionpohjan harjoituksiin. Lihasten jännittäminen ja supistaminen antavat lihaksille jäntevyyttä sekä vahvistavat lantionpohjaa. Rentouttavat ja vapauttavat harjoitukset ennaltaehkäiset muun muassa ummetusta (Balaskas 1997, 48.)

3.2 Ikääntymisen mukana tuomat haasteet ohjaukselle

Ikääntyminen nähdään kokonaisvaltaisena tapahtumana, johon vaikuttavat sekä ihmisen fyysinen, psyykkinen että sosiaalinen kokonaisuus (Ruikka 1996, 5). Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen kattaa myös ihmisen psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä ja toimia haluamallaan tavalla erilaisissa elämäntilanteissa. Toimintakyky on tasapainottelua omien tavoitteiden, kykyjen sekä elin- ja toimintaympäristön välillä. Ongelmat toimintakyvyssä lisääntyvät iän myötä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, hakupäivä 24.1.2014.)

Jo 20-30 ikävuoden jälkeen on havaittavissa ikääntymisen mukana tuomia *fysiologisia muutoksia*. Näitä muutoksia tapahtuu kaikkialla ihmisen elimistössä, mutta ne eivät ete-

ne samanaikaisesti eivätkä yhtä nopeasti. Välttämättä kaikkien fysiologisten muutosten taustalla ei ole itse ikääntyminen, vaan liikunnan vähäisyys (Kaikkonen 2001, 219.) Ikääntymisen selvimmät muutokset näkyvät lihaskudoksen katona, vesimäärän vähenemisenä ja rasvakudoksen lisääntymisenä sekä luukudoksen haurastumisena ja verenkierron heikkenemisenä. Näiden muutosten lisäksi myös sisäelinten paino vähenee ja ruoansulatus ja perusaineenvaihdunta heikkenevät (Ruikka 1996, 6-8.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön muutokset ovat näkyvissä keuhkojen, sydämen ja verisuoniston toiminnassa. Keuhkojen elastisuus heikkenee, keuhkorakkuloiden koon kasvun seurauksena kaasujen vaihto pienenee ja hiussuoniston vähyydestä johtuen hapen hyväksikäyttö heikkenee. Maksimisyke laskee verenkiertoelimistön muutosten seurauksena ja ikääntyneen sydämen supistuvuus ja iskutilavuus pienenevät. Tämän muutoksen seurauksena myös hapen kuljetus lihaksiin heikkenee. Ikääntymisen seurauksena lihasmassa ja hermoston kyky aktivoida lihaksia sekä koko lihaksen poikkipinta-ala pienenevät. Myös maksimivoima sekä kesto- ja nopeusvoima alenevat iän karttuessa. Voimanottokyky ja nopeus heikkenevät hermostolihasjärjestelmässä, sillä liikunnan harrastaminen usein jää ikääntyvillä vähemmäksi. Lihasvoimalla on merkittävä osuus tasapainon hallinnassa ja ihmisen toimintakyvyn ylläpitämisessä (Kaikkonen 2001, 219-222.)

Psyykkiset ja sosiaaliset muutokset ikääntyessä eivät ole sidoksissa biologiseen vanhenemiseen samalla tavalla kuin fyysinen toimintakyky on. Tärkeät psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat tekijät ovat perinnöllisyyden ohella sosiaalinen asema, koulutus, työn laatu, sosiaalinen aktiivisuus sekä elämäkokemukset ja niihin liittyvät kuormittumiset. Ikääntymisen mukana tuomat psyykkiset muutokset ovat havaittavissa muistamisessa ja oppimiskyvyssä. Hyvin usein lyhytaikaismuisti heikkenee, mutta sen sijaan pitkäaikaismuisti voi säilyä ennallaan. Lyhytaikaismuistin seurauksena muun muassa uuden asian oppiminen vaikeutuu. Nimien unohtamista ja tavaroiden hukkaamisista ilmenee sen sijaan jo myöhemmällä keski-iällä (Ruikka 1996, 10.)

Laadukas ja hyvä ohjaus on sidoksissa ohjaajan ja ohjattavien taustatekijöihin. Ohjaussuhde on vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista toimintaa, johon vaikuttavat sekä ohjaajan että ohjattavien persoonat. Jotta ohjaus olisi laadukasta, vaatii se asianmukaisia resursseja, joita ovat muun muassa aika, tilat ja ohjaajien ohjausvalmiudet. Lisäksi on tär-

keää, että ohjaus on oikein mitoitettua ja ajoitettua. Hyvällä ohjauksella on vaikutuksia asiakkaiden terveyden ylläpitoon ja edistämiseen. Psykykkisiin taustatekijöihin kuuluvat taas asiakkaiden kokemukset, mieltymykset, odotukset, tarpeet, oppimistyylit ja -valmiudet, sekä motivaatio. Ohjauksen on oltava asiakkaiden motivaatiota herättävää. Myös asiakkaiden sosiaalisilla tekijöillä, kuten kulttuurilla, sosiaalisuudella ja uskonnollisuudella on vaikutusta ohjaustuokioon (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 25-36.)

Ohjaajalta vaaditaan hyviä vuorovaikutus- ja ryhmänohjaustaitoja, sekä asiantuntemusta. Ohjaaja on vastuussa ryhmän toimivuudesta ja turvallisuudesta. Hyvällä ohjaajalla on tietoa ja osaamista ryhmädynamiikasta ja ryhmänohjauksesta, mutta ennen kaikkea ohjaajalta vaaditaan herkkyyttä havaita asioita ryhmän sisällä. Hyvä ohjaaja toimii ryhmässä suunnannäyttäjänä, organisoi ryhmänjaon, huolehtii resursseista ja vuorovaikutuksesta, sekä välittää tietoa ja antaa palautetta. Ohjaajan on tuotava heti alussa ryhmän tietoisuuteen sen yhteinen tavoite, jolloin ryhmän toiminta on tavoitteellista. Lisäksi ohjaajan on ohjatessaan otettava huomioon selkeä ja kuuluva artikulointi, etenkin ikääntyviä ihmisiä ohjattaessa (Kyngäs ym. 2007, 107-111.)

Uuden asian oppiminen onnistuu vielä ikääntyviltäkin, mutta prosessi vaatii vain enemmän aikaa ja harjoittelua. Ongelmia ilmenee usein juuri siinä, että ikääntyvä yrittää oppia ja sisäistää liian monta uutta asiaa liian lyhyessä ajassa. Tämän seurauksena ikääntyvä oppija siirtyy oppimisen seuraaviin vaiheisiin ennen kuin edellisensä ovat vielä hallinnassa. Ikääntyville on tärkeää, että he voivat edetä harjoittelussaan omassa tahdissa, jolloin heille syntyy tunne opittavan asian hallinnasta (Hänninen 1991, 20-21.)

Ikääntymiseen liittyy oppimisen vaikeuksia, mutta eri osa-alueilla. Kyse ei siis ole ikääntymisen mukana tuomasta yleisestä oppimiskyvyn heikentymisestä. Vanhenemismuutokset ovat yksilöllisiä oppimisessa siinä missä muutkin ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat. Ikääntyvän oppiminen sujuu parhaiten asiasisällön ollessa mielekäästä ja riittävän selkeästi jäsenneltä. Yksilöllinen oppimistahti myös edistää uuden asian oppimista. Uuden asian rakentaminen ikääntyvien aikaisemman kokemuksen varaan, sekä sen yhdistäminen aikaisempiin tietoihin, parantaa oppimisen laatua. Vanhentuneiden tietojen pois kitkeminen on paikallaan silloin, jos se estää uuden asian oppimista. Opetusmateriaalia käytettäessä on syytä varoa visuaalisen kanavan ylikuormittamista, esi-

merkiksi näköaistiin pohjautuvien apuvälineiden käyttöön tulee varata riittävästi aikaa. Oppimista edistävät rentoutuminen, ikääntyvien oppimiskykyyn luottaminen, heidän motivaationsa tukeminen sekä heidän kokemusten ja arvostelukyvyn kunnioittaminen ja hyväksi käyttäminen (Hänninen 1991, 21-22.)

4 PROJEKTIN TOTEUTUS

4.1 Projektin ideointi ja suunnittelu

Hyvän projektin syntyyn kuuluu eri suunnittelu-, suunnitelmien arviointi- ja päätöksentekovaiheiden selkeä erottelu toisistaan. Tämän avulla vältetään se, ettei hanketta suunnitella alusta loppuun ensimmäisen idean pohjalta ilman kriittistä toteutettavuuden arviointia. Projektin aiheen valinnan olisi hyvä perustua selkeästä analysoituun kehittämistarpeeseen. Useasti projekti voi käynnistyä ulkopuolisen tahon puolelta, joka voi ehdottaa heille tärkeäksi katsottua aiheenvalintaa (Silfverberg 1996, 16-17.) Ideoimme aiheen itse, koska katsoimme sen olevan ajankohtainen ja tärkeä.

Projektimme käynnistyi syksyllä 2010, jolloin valitsimme aiheen ja aloitimme tuotteen ideoinnin. Alun perin ajatuksenamme oli tehdä video lantionpohjan lihasten harjoittelusta, mutta luovuimme kuitenkin ideasta, sillä tällainen projekti osoittautui meille itsellemme kalliiksi ja kuvaaminen olisi ollut liian haastavaa. Meillä ei myöskään ollut ideaa siitä miten video olisi tavoittanut ikääntyvät naiset. Näin ollen päädyimme järjestämään ohjaustapahtuman lantionpohjan lihasten harjoittelusta, missä voimme konkreettisesti näyttää tapoja, kuinka lantionpohjanlihaksia voi harjoitella ja tuoda osaksi jokapäiväistä arkea.

Luonnosteluvaihe sai alkunsa kun olimme päättäneet millaisen tuotteen tahdomme tehdä. Projektia ryhdyimme valmistelemaan keväällä 2011, jolloin aloimme etsiä teorialietoa aiheesta. Pyrimme tutustumaan aiheeseemme mahdollisimman laajasti ja perusteellisesti. Kotimaista lähdemateriaalia aiheesta löytyi aika niukasta, mikä osoittautua yhdeksi isoksi projektimme haasteeksi. Lähdemateriaalia hakiessamme käytimme ainoastaan vain luotettavia lähteitä.

Perusteelliseen suunnittelukäytäntöön sisältyy esisuunnitelman teko ennen lopullista suunnitelmaa. Esisuunnitelma on hankkeen hahmotelma. Se määrittelee yleisellä tasolla projektin toteutusmallin ja sisältää projektin eri toteutusvaihtoehtojen karkean tarkastelun. (Silfverberg 1996, 20.) Teimme itse niin sanotun miniprojektisuunnitelman, jossa

suppeasti kävimme läpi projektisuunnitelman eri osavaiheet ja näin ollen saimme hyvän pohjan varsinaisen projektisuunnitelman laatimiseen.

Siirryimme seuraavaksi suunnittelemaan projektiamme perusteellisesti projektisuunnitelman kautta. Valitsimme yhteistyökumppanin ja teimme yhteistyösopimuksen. Yhteistyökumppanin halusimme valita sen mukaan, miten pystyisimme parhaiten tavoittamaan ryhmän ikääntyviä naisia. Saimme lehtoriltamme Pia Mäenpäältä idean pyytää yhteistyökumppaniksemme Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikköä, missä järjestetään koulumme naisopettajille ohjattua ryhmäliikuntaa. Määrittelimme projektisuunnitelmassa myös budjetin ja aikataulut työllemme.

Asetimme projektillemme tavoitteet kuvaamaan projektimme laatua, sisältöä sekä tuloksia. Tavoitteidemme pohjalta voimme arvioida projektin onnistumista paremmin. Kävimme läpi myös projektiamme koskevat mahdolliset ongelmat ja riskit, joita saatoimme kohdata projektin edetessä. Projektimme sisältöä ohjaavana ja rajaavana tekijänä toimivat pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteemme. Laatukriteeristömme toimi projektimme ohjaustapahtuman apuvälineenä pyrkiessämme laadukkaaseen ja hyödylliseen tuotteeseen.

4.2 Ohjaustapahtuman luonnostelu ja toteuttaminen

Tiedotimme projektin ohjaustapahtumasta sähköisesti Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikön opettajille sisällönohjaajamme lehtori Pirjo Orellin kautta. Laadimme ohjaustapahtuman paperille suunnitelman muodossa yhdessä sisällönohjaajamme kanssa, tuokiota ei taltioitu videolle. Pyysimme ohjaustapahtuman lopuksi asiakkailtamme palautetta. Kirjallisen palautteen antaminen oli vapaaehtoista. Esitimme loppuraportin Oulun seudun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikön järjestämässä Hyvinvointia yhdessä -tapahtumassa.

Olemme tavanneet lehtorit Pia Mäenpään ja Pirjo Orellin kanssa opinnäytetyön tekemisen useammassa eri vaiheessa. Yhteistyökumppanimme kanssa tapasimme ohjaustapahtuman suunnitelman tiimoilta. Ensimmäisessä tapaamisessa yhteistyökumppanimme kanssa sovimme ohjaustapahtuman sisällöstä, eli siitä miten ohjaustapahtumamme tulemme käytännössä toteuttamaan. Sovimme myös ohjaustapahtuman toteuttamisen

ajankohdasta. Lisäksi keskustelimme ohjaustapahtuman toteuttamiseen tarvittavista välineistä ja tapahtuman markkinoinnista etukäteen. Sisällönohjaajamme lehtori Pirjo Orell pystyi antamaan meille hyvin tietoa ohjattavasta ryhmästä, kuten sen millainen lähtötaso ryhmällä on. Se tieto oli tärkeä, jotta ohjattavat asiakkaat hyötyisivät mahdollisimman paljon ohjaustapahtumasta sekä se vastaisi heidän odotuksiaan. Työryhmien tapaamisissa oli tärkeää valmistella tapaaminen hyvin etukäteen sekä kirjata ylös läpikäytyt asiat.

Järjestämässämme ohjaustuokiossa ohjattavanamme oli ryhmä ikääntyviä naisia. Ryhmäohjauksessa on monia hyviä puolia, sillä on voimaannuttava vaikutus ryhmän sisällä. Lisäksi ryhmässä asiakkaat saavat vertaistukea sekä tietoa voidaan jakaa suurelle ryhmälle, jolloin ohjaus on myös taloudellista. Ryhmän määritelmä tulee sen mukaan millainen ryhmä on kyseessä. Tässä tapauksessa ryhmämme oli vapaa-ajan ryhmä, joka koostui liikuntaa harrastavista ikääntyvistä naisista. Tämä ohjattava ryhmämme oli kiinteä, hyvin toisensa tunteva joukko naisia, jotka kokoontuivat aina tietyin väliajoin. Ohjaustuokiota suunniteltaessa oli tärkeää ottaa etukäteen ryhmän koko huomioon, sillä se vaikuttaa ryhmädynamiikkaan ja ryhmän toimintaan. Ryhmällä on yhteinen tavoite johon se pyrkii, mutta lisäksi sillä on oltava myös selkeät rajat. Nämä tekijät ovat osa hyvin toimivaa ryhmää. Ryhmän aloittaessa toimintaansa on tärkeää tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa, sillä se lisää luottamusta ja turvallisuutta ryhmän sisällä (Kyngäs ym. 2007, 104-107.)

Mielestämme hyvä ohjaustapahtuma on selkeä, johdonmukainen, motivoiva, yksiselitteinen ja aikataulultaan sopivan mittainen sekä ohjattavan ryhmän tason huomioon ottava. Näiden kriteerien perusteella aloimme hiljalleen hahmotella ohjaustapahtuman sisältöä. Olemme myös koulun Tuotekehityksen perusteet - kurssilla työstäneet laatutehtävän, johon olemme määritelleet laatua mittaavat kriteerit. Kurssin kautta perehdyimme laadukkaan työn ominaisuuksiin ja laadun hallintaan.

Järjestimme ohjaustapahtuman keväällä 2013 Oulun seudun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden yksikön tiloissa. Osallistujina toimivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun naisopettajat, joita paikan päälle tuli yhteensä kuusi henkilöä. Toimimme itse ohjaustapahtuman ohjaajina ja olimme jakaneet harjoitusten vetovastuut tasaisesti molempien ohjaajien kesken. Aloitimme ohjaustapahtuman esittelemällä itsemme ja opin-

näytetyö aiheemme sekä kerroimme tietoa lantionpohjan lihasten rakenteesta ja toimintahäiriöistä. Lyhyen esittelyn jälkeen siirryimme harjoitusten ohjaamiseen. Jaoimme lantionpohjanlihasten harjoittelun neljään eri harjoituskategoriaan, jotka olivat tunnistamis-, voima-, kestävyys-, sekä toiminnalliset harjoitukset.

Aloitimme harjoitukset tunnistamisharjoituksilla, joissa tarkoituksena oli ohjata ohjattavia löytämään aluksi oikeat lihakset sekä pitämään toistot vielä maltillisina. Pysyimme koko tunnistusharjoitusten ajan samassa asennossa selin makuulla patjaa vasten, jotta harjoitusten aloitus säilyisi mahdollisimman selkeänä. Tunnistusharjoitusten jälkeen siirryimme voimaharjoittelu osuuteen, jossa vaihdoimme asentoja tuodaksemme ohjelmaan enemmän vaihtelua ja haastetta. Voimaharjoitusten jälkeen siirryimme kestävyysharjoittelu osuuteen, jossa toistojen määrän vaihtelulla pyrimme monipuolistamaan ohjelmamme sisältöä sekä haastamaan ohjattaviamme.

Viimeinen osuutemme koostui toiminnallisista harjoituksista, joissa teimme haarahypyä, yskäisyharjoituksen, nousuja steppilaudalle sekä tuolilta ylösnousun samalla lantionpohjan lihaksia jännittäen. Lopuksi keskustelimme ohjattavien tuntemuksista ja ajatuksista sekä toimme tietoa lantionpohjan lihasten tärkeydestä osana jokaisen naisen joka päivästä arkea. Keräsimme ohjaustapahtuman päätyttyä sekä kirjallista että suullista palautetta. Lisäksi kertosimme lantionpohjanlihasten harjoitusten tärkeyttä ja hyötyjä naisen elämän laadun parantamiseen. Annoimme myös harjoitteluohjeita, jotta tehokas harjoittelu jatkuisi edelleen.

4.3 Projektin viimeistely ja päättäminen

Lähetimme yhteistyökumppanillemme valmiiksi tehdyn ohjaustapahtuman toteutussuunnitelman, mikä ensin hyväksyttiin sisällönohjaajallamme. Tämän jälkeen aloimme tiiviimmin harjoitella valmista ohjaustapahtuma runkoamme.

Aloitimme loppuraportin kirjoittamisen syksyllä 2013. Loppuraporttimme koostui valmistavasta seminaarityöstä, projektisuunnitelmasta, projektin tuotteesta sekä laatutehtävistä, jotka tiivistimme lopulta yhdeksi kokonaisuudeksi. Esitimme loppuraporttimme marraskuussa 2013. Koimme loppuraportin olevan koko opinnäytetyön nopein ja palkitsevin osuus.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

5.1 Projektityöskentelyn arviointi

Koimme lähdemateriaalin vähäisyyden suurimmaksi projektiamme uhkaavaksi riskiksi. Kotimaista lähdemateriaalia aiheesta löytyi niukasti ja maksullisen lähdemateriaalin käyttö olisi koitunut liian kalliiksi. Olemme kuitenkin eri tiedonhakumenetelmin pyrkineet hakemaan monipuolista ja luotettavaa tietoa. Yhteistyökumppani löytyi lehtori Pia Mäenpään avulla vaivattomasti sekä yhteistyö oli molemmien puolin tasavertaista ja sujuvaa. Yhteisen aikataulun sovittaminen ohjaustapahtuman järjestämiseksi vaati enemmän järjestelyjä, sillä ohjausryhmällä oli jo valmis kevätlukukausisuunnitelma ryhmäliikunnan osalta. Aikataulun venyminen oli myös yksi riskitekijä. Saimme järjestettyä ohjaustapahtumamme kuitenkin etukäteen suunniteltuna ajankohtana, joten pysyimme sen osalta hyvin aikataulussa. Kohderyhmän innostumattomuus oli riskeistämme viimeisin. Saimme onnistuneen markkinoinnin tuloksena kohderyhmämme innostumaan ohjaustapahtumasta ja sen seurauksena osallistujia oli paikalla riittävästi.

Hyödynsimme koulun meille tarjoamat ohjausresurssit. Tapasimme sekä metodi- että sisällönohjaajaamme kahden kesken järjestetyillä tapaamisilla, joissa kävimme läpi opinnäytetyömme edistymistä sekä saimme tarvittaessa apua ongelmakohtiin. Sisällönohjaajaamme Pirjo Orellia tapasimme projektin aikana muutaman kerran, hän pystyi tarjoamaan meille omaa erityisosaamistaan fysioterapian pohjalta sekä antamaan meille lisää materiaalia lantionpohjan lihasten harjoittelusta. Yhdessä hänen kanssaan suunnitelimme myös ohjaustapahtumamme sisällön sekä sen markkinointitavan. Metodiohjaajaamme Pia Mäenpää taas arvio jatkuvasti opinnäytetyömme etenemistä sekä avusti meitä opinnäytetyömme rakenteellisissa asioissa. Hänen ehdotuksestaan löysimme myös meille sopivan yhteistyökumppanin.

5.2 Ohjaustapahtuman arviointi

Järjestimme toiminnallisen ohjaustapahtumamme ainoastaan yhdelle ohjattavalle ryhmälle, joten tuloksillamme ei näin ollen ollut vertailukohdetta. Tuloksemme kattoivat vain siis yhden ryhmän toiminnan tuloksen. Määrittelimme projektimme tulosta myös kohderyhmällemme suunnitellulla asiakaspalautteella.

Laatu on palveluksen tai hyödykkeen kyky täyttää kuluttajan tarpeet pienimmillä mahdollisilla kustannuksilla tuotettuna. Laatu on tilanteesta riippuva, kuluttajan toivomukset ja tarpeet sekä kustannukset huomioon ottava (Vuori 1993, 21-22.) Laatu merkitsee eri asioita eri näkökulmasta katsottuna ja liittyy aina johonkin kohteeseen. Jokainen määrittelee itse laadulle oman konkreettisen tulkintansa eli mitä laatu hänen mielestään on (Outinen, Holma & Lempinen, K. 1993, 13.)

Tuotekehityksen perusteet – kurssilla perehdyimme laadun arviointiin. Kurssin myötä laadimme opinnäytetyöllemme laatukriteerit. Valitsimme kriteereiksi asiakaslähtöisyyden, helppokäyttöisyyden, vaikuttavuuden ja ajantasaisuuden. Kriteereitä käytetään laadunvarmistuksessa, jossa verrataan saavutettua tulosta toivottuun tulokseen. Kriteerit kuvaavat asettamiamme tavoitteita. Teimme kurssilla laatukriteereistämme taulukon, jonka pohjalta kehittelimme ohjattavalle kohderyhmällemme tarkoitetun palautelomakkeen, joka oli myös yksi työkalu arvioida projektiamme.

Taulukko 2. Laatukriteerit

Laatukriteeri	Rakennetekijä	Prosessitekijä	Tulostekijä
Asiakaslähtöisyys	Tekijöillä ja yhteistyökumppanilla on hyvät vuorovaikutustaidot Tekijöillä on valmiiksi jaettuna tehtävät Tekijät tiedottavat yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa tapahtumasta Tekijät ja yhteistyökumppani huolehtivat vastuullisesti tehtävistään ja ovat	Tekijät saavat palautetta yhteistyökumppanilta ja ohjausryhmältä ohjaustuokion aikana Tehtävän jako toteutuu suunnitellusti ja tasavertaisesti Tapahtumasta tiedottaminen on onnistunut, jotta paikalle on saatu riittävä osallistujamäärä	Tuote vastaa yhteistyökumppanin ja ohjausryhmän tarpeita ja odotuksia Ohjausryhmä ja yhteistyökumppani hyötyvät tuotteesta Ohjausryhmä käyttää saatuja ohjeita omatoimi-

	sitoutuneita sovittuihin tehtäviin		seen lantionpohja lihasten harjoitte- luun
Helppokäyttöisyys (selkeys)	<p>Tekijöillä on perustietä- mys ohjaustuokion run- gon hyödyntämiseen</p> <p>Tekijöiden ohjaustuokio vastaa yhteistyökumppa- nin odotuksia</p> <p>Tekijöillä on laadittu sel- keä aikataulu yhdessä yh- teistyökumppanin kanssa</p> <p>Tekijät ovat tehneet pe- rusteellisen suunnitelman sekä laatineet varasuunni- telman</p>	<p>Tekijöillä selkeä ja kuuluva äänenkäyttö</p> <p>Tekijät kiinnittävät huo- mioita sanavalintoihin</p> <p>Ohjaustuokio etenee suunnitelman mukaisesti ja aikataulussa</p> <p>Tarvittaessa varasuunni- telmaan siirtyminen ta- pahtuu johdonmukaisesti</p>	<p>Ohjaustuokion rakenne oli selkeä ja johdonmukai- nen</p> <p>Ohjeistus oli yti- mekästä ja ym- märrettävää</p> <p>Visuaalinen tuo- tos oli yhdenmu- kaista, yksinker- taista ja selkeää</p> <p>Ohjaustuokio to- teutui sovitussa aikataulussa</p>
Vaikuttavuus	<p>Tekijöillä on hallussa sel- keät, hyvät ja johdonmu- kaiset ohjaustaidot</p> <p>Tekijöillä on keinoja he- rättää ohjausryhmän mo- tivaatio</p> <p>Tekijät yhdessä yhteistyö- kumppanin kanssa kar- toittavat tilat ja tarvitta- vat välineet</p> <p>Tekijät ovat ennalta tie- toisia ryhmän koosta ja osaavat suunnitella oh- jelman sen mukaan</p>	<p>Tekijät ovat tasavertaisia ryhmänvetäjiä keskenään</p> <p>Tekijät motivoivat ohjaus- ryhmää omalla asiantun- tevuudellaan ja luomalla kannustavan ilmapiirin</p> <p>Tekijät osaavat hyödyntää käytössä olevan tilan ja välineet asianmukaisella tavalla</p> <p>Tekijät huomioivat ryh- män kokonaisuutena</p>	<p>Tekijät saavat li- sää kokemusta laadukkaasta ja hyvästä ohjauk- sesta</p> <p>Ohjaustuokio he- rätti ohjausryh- män motivaation</p> <p>Käytössä olevat ti- lat ja tarvittavat välineet vastasi- vat ohjausryhmän tarpeita</p> <p>Ohjausryhmä oli yhtenäinen ja hy- vin ryhmäytynyt</p>

Ajantasaisuus	<p>Tekijöillä on ajantasaista ja luotettavaa tietämystä</p> <p>Yhteistyökumppanilla on oikeus osallistua ohjaustuokion suunnitteluun ja vaikuttaa sen ohjelmäsältöön</p>	<p>Tekijät hyödyntävät asian-tuntijuuttaan ja vastavuoroisesti huomioivat yhteistyökumppanin ja ohjausryhmän tietämyksen aiheesta</p>	<p>Tekijät tarjosivat luotettavaa ja ajantasaista tietoa yhteistyökumppanille ja ohjausryhmälle</p>
----------------------	--	---	---

Asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että kaiken toiminnan ja ajattelutavan takana on ottaa huomioon asiakkaan tarpeet, toiveet ja odotuksen sellaisena, kuin asiakas ne itse ilmaisee. Henkilöstön tulisi pyrkiä toimimaan asiakkaan esille tuomioin lähtökohtien mukaan ja luopumaan kaikkietävän ammattilaisen asenteesta sekä muuttaa omia toimintatapojaan tarpeen mukaan. Jotta asiakaslähtöisyys toteutuu, se edellyttää asiakkaan mukaan ottamista päätöksen tekoihin ja keskusteluihin. On tärkeää, että halutaan ajatella asiakasta ja huomioida hänen tarpeensa ja toiveensa sekä toimia asiakkaan ehdoilla (Ountinen ym. 1993, 36 - 37).

Asiakaslähtöisyys näkyi vahvasti toiminnassamme perehtymällä etukäteen asiakaskaidemme tarpeisiin. Keskustelimme yhdessä sisällönohjaajamme Pirjo Orellin kanssa asiakkaidemme lähtötasosta sekä odotuksista ja toiveista. Nämä tiedot huomioon ottaen aloimme suunnitella ohjaustapahtumamme sisältöä.

Helppokäyttöisyydellä ja selkeydellä haimme johdonmukaista, yhtenäistä visuaalista tuotosta ja rakennetta sekä ytimekästä ja ymmärrettävää ohjausta. Suunnittelimme perusteellisesti ohjelman, joka etenee loogisessa järjestyksessä. Tämä toteutui ohjelmassamme siten, että harjoitukset aloitettiin perusteista, jonka jälkeen siirryttiin hiljalleen haastavampiin osuuksiin. Visuaalisuuden huomioimme asettumalla hyvälle näköetäisyydelle ohjattavista asiakkaistamme. Olimme ohjaajina asettautuneina vastakkain toisiimme nähden, jotta näköyhteys myös säilyisi hyvänä. Aina ennen jokaisen harjoituksen alkua aluksi näytimme liikkeen ohjattaville. Kiinnitimme huomiota ohjaajina liikkeen samanaikaisuuteen, jotta visuaalinen tuotos olisi selkeä ja yhdenmukainen.

Keräsimme ohjaustapahtuman lopuksi ohjausryhmältä kirjallisen palautteen. Kaiken kaikkiaan ohjattavat olivat tyytyväisiä ja ohjaustapahtuma vastasi kutakuinkin heidän ennako-odotuksiaan. Positiivisena asiana ohjattavat kokivat erityisesti pienen ryhmä-

koon, jossa oli helpompi jakaa asioita ja kokemuksia toisten ohjattavien kanssa. Pienessä ryhmässä myös henkilökohtaisen ohjauksen pyytäminen oli helpompaa. Ryhmässä vallitsi hyvä ja lämmin yhteishenki. Osa toivoi kuitenkin monipuolisempaa urheiluvälineiden käyttöä ja vain yhden vetäjän selkeyttämään ohjaustapahtuman kulkua. Ohjaustapahtuma oli kokonaisuutena kattava ja ohjattavien motivaatioita herättävä. Kestoltaan ohjaustapahtuma oli oikein mitoitettu

Olimme jakaneet ohjaustapahtuman puheenvuorot ja ohjattavat liikkeet etukäteen tasavertaisesti molemmille ohjaajille. Toimimme molemmat vuorotellen ohjaajan asemassa. Pyrimme ohjattaessa kuuluvaan ja selkeään äänenkäyttöön. Puhuimme rauhallisella äänensävyllä yleiskieltä käyttäen ilman vaikeampaa ammattisanastoa. Kehitettävänä asiana tuotiin esille ohjaustapahtuman puheenvuorojen jako. Osa ohjattavista toivoi, että vain yksi ohjaaja olisi vastuussa puheenvuoroista ja täten vetäisi ohjaustapahtuman sanallisen osuuden yksin. Ohjaajien näkökulmasta katsottuna tämä olisi kuitenkin ollut epätasavertaisesta parityöskentelyä huomioon ottaen sen, että olemme molemmat tasavertaisesti vastuussa opinnäytetyö projektistamme. Eri asia olisi ollut, jos ohjaustapahtumia olisi järjestetty useampia, jolloin ohjauksen vetovastuut olisi voinut jakaa eri ohjauskerroille.

Vaikuttavuudelle ei löydy vain yhtä sanaa mitä vaikuttavuus sisältää, sillä se on sopimuksenvarainen käsite. Tavallisimmin se on sitä kuinka jokin palvelu, toiminto tai uudistus saavuttaa tavoitteensa. Vaikuttavuuden peruskysymyksiä ovat, mihin halutaan vaikuttaa ja miten halutaan vaikuttaa. Päämäärät ja tavoitteet ovat tärkeitä vaikuttavuuden arvioinnissa, kuten onko päämääriä ja tavoitteita mainittu. Voidaan punnita myös ovatko tavoitteet olennaisia, realistisia ja saavutettavissa olevia (Rajavaara 2010, haku-päivä 15.10.2013.)

Vaikuttavuutta lisäsi laadukas ja hyvä ohjauskokemus. Halusimme ohjaustapahtumallemme herättää asiakkaidemme motivaatiota ja kiinnostusta aiheitamme kohtaan. Tuimme vaikuttavuutta ottamalla urheiluvälineet osaksi ohjaustapahtumaa. Ohjattavat toivat palautteessa esille urheiluvälineiden käytön positiivisena lisänä ohjaustapahtumassa ja jopa toivoivat niiden laajempaa käyttötarkoitusta. Vaikuttavuutta kasvatti valmiiksi muodostettu ryhmä, jossa jo ennestään oli hyvä ryhmähenki omaksuttuna.

Tarjosimme ohjattavalle ryhmälle ja yhteistyökumppanillemme *ajantasaista* tietoa lantionpohjan lihasten harjoittelusta. Katsoimme aiheen olevan ajankohtainen ja tärkeä, jota tuodaan mielestämme aivan liian vähän esille. Tämän vuoksi halusimme järjestää aiheesta tapahtuman, joka herättäisi mahdollisimman monen Oulun ammattikorkeakoulun naisopettajan mielenkiinnon. Vaikka osa käytetyistämme lähdemateriaaleista on vanhempia, ei lantionpohjan lihasten harjoittelun teoria ole ajansaatossa muuttunut mihinkään.

6 POHDINTA

6.1 Aiheen valinta ja raja

Kätilötyön opintoihin kuuluu kattavasti tietoa raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen naisen hoidosta. Lisäksi koulutusohjelmaan kuuluu myös naistentautien osuus, mutta mielestämme tätä puolta saisi korostaa vieläkin enemmän. Tämän vuoksi halusimme valita aiheen, joka liittyy olennaisesti naisen hoitotyöhön ja erityisesti ikääntyvän naisen gynekologisten vaivojen ennaltaehkäisyyn. Mielestämme lantionpohjan lihasten harjoittelulla nainen voi itse vaikuttaa toimintahäiriöiden ennaltaehkäisyyn ja sitä kautta parantaa elämänlaatuaan. Hyvä verenkierto ja hapensaanti ovat yhtä tärkeitä niin lantionpohjan lihaksille kuin muillekin lihaksille.

Halusimme tuoda järjestetyssä ohjaustapahtumassa esille, ettei lantionpohjan lihasten harjoittelu välttämättä vaadi etukäteissuunnittelua. Kaikenlaisella muullakin kuntoliikunnalla voi auttaa lantionpohjan lihaksia vahvistumaan, kuten esimerkiksi kävelyllä, pyöräilyllä, uinnilla, hölkkämisellä, hiihdolla ja voimistelulla. Päivittäiselle lantionpohjan lihasten harjoittamisella voidaan ehkäistä laskeumavaivoja, virtsa- ja ulosteinkontinenssia sekä parantaa seksuaalielämän laatua. Painotimme ohjattavalle ryhmällemme lantionpohjan lihasten harjoittelun helppoutta yhdistää osaksi päivittäisiä askareita, muun muassa työpaikalla portaita ylösnousteissa tai kävellessä kauppaan.

Aiheen raja

Järjestetty ohjaustapahtumamme kulki nimellä Ikääntyvän naisen lantionpohjan lihasten harjoittelu. Emme rajanneet ikähaitaria kovinkaan tarkasti, sillä halusimme paikan päälle mahdollisimman paljon osallistujia. Pääasiassa osallistujat olivat kuitenkin yli 55-

vuotiaita naisia, joilla osalla oli jo ennestään jokin lantionpohjan lihasten toimintahäiriö. Olimme positiivisesti yllättyneitä, että ohjattavat toivat niitä niinkin avoimesti esille.

Aiheen valinta ja rajausta olivat onnistuneita. Aihe herätti ohjattavien motivaatiota ja innostusta lantionpohjan lihasten harjoitteluun. Ohjattavat ottivat puheeksi myös itse sen, miten vähän ikääntyvien naisten lantionpohjan lihasten harjoittelusta on tarjolla tietoa. Osa ohjattavista nosti esille, että ovat viimeksi saaneet ohjausta lantionpohjan lihasten harjoitteluun oman synnytyksen jälkeen, josta osalla oli vierähtänyt aikaa jopa kolme vuosikymmentä. Ohjattavat kertoivat myös että tietoa lantionpohjan lihasten harjoittelusta sai todella itse aktiivisesti etsiä eri tietolähteistä.

6.2 Tavoitteet ja niiden saavuttaminen

Laadimme projektin aluksi tavoitteet, joihin pystyimme peilaamaan projektissa onnistumista. *Oppimistavoitteinamme* oli oppia ohjaamaan ikääntyviä ihmisiä huomioon ottaen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät. Ohjaamisesta meillä molemmilla oli vähänlaisesti kokemusta. Koimme siis ohjaustapahtuman järjestämisen myös itsellemme opettavaiseksi ja antoisaksi. Opinnäytetyömme kautta opimme paljon ohjaustapahtuman suunnittelusta ja järjestämisestä. Opimme projektin myötä toimimaan yhteistyössä eri tahojen kanssa, sekä saimme hyvän kokonaiskäsityksen projektityön toteuttamisesta. Hyvien vuorovaikutustaitojen myötä ohjaustapahtuman järjestäminen oli luontevaa.

Onnistuimme löytämään artikkeleista hyviä ohjeita lantionpohjan lihasten harjoitteluun, sekä muokkaamaan niistä ohjattavien tarpeita vastaavan ohjaustapahtuman. Ohjaustapahtuman etukäteissuunnittelussa otimme huomioon sen, että ohjattavilla asiakkailla oli jo valmiiksi jonkin verran tietoa lantionpohjan lihasten harjoittelusta. Ohjattavien ryhmän sisällä oli havaittavissa tasoeroa, jonka vuoksi motivaation herääminen vei osalta hieman enemmän aikaa syttyäkseen.

Tärkein tavoitteemme oli syventää omaa tietoisuutta lantionpohjan lihaksista ja niiden harjoittelun tuomista vaikutuksista ikääntyvillä naisilla. Opinnäytetyön myötä lisäsimme tietoisuuttamme lantionpohjan lihasten harjoittelun ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta. Koimme ammattitaitomme lisääntyneen paljon aiheen osalta. Olemme saaneet aiheesta laajan kokonaiskuvan ja tietopohjan. Olemme päässeet toteuttamaan lantionpoh-

jan lihasten harjoittelun ohjausta käytännön harjoitteluissa ja työelämässä. Yksi tavoitteistamme oli myös ohjattavien asiakkaiden motivoiminen lantionpohjan lihasten omatoimiseen harjoitteluun jatkossa. Lisäksi halusimme nostaa tätä aina ajankohtaista ja tärkeää aihetta enemmän esille. Projektityön sisäistäminen oli myös yksi oppimistavoitteistamme. Projektityöskentely oli meille molemmiin uutta. Käytimme kirjallisuutta apuna projektin suunnittelussa ja toteutuksessa ja sen avulla sisäistimme itsekin asian paremmin.

6.3 Potentiaaliset ongelmat ja riskit

Pohdimme opinnäytetyönprojektimme erilaisiksi riskeiksi ja ongelmiksi muodostuvia asioita tarkkaan jo etukäteen. Mietimme muun muassa osallistuvien asiakkaiden eri kuntotasoja ja liikkeiden sopivuutta kohderyhmällemme. Opinnäytetyönprojektin keskeisimmäksi ongelmaksi olisi voinut hyvin muodostua se, saammeko ohjaustapahtumaan tarpeeksi osallistujia ja motivoiko se ikääntyviä naisia lantionpohjan lihasten harjoittelun jatkuvuuteen. Vaikka asiakkaiden kuntotaso vaihteli, onnistuimme mielestämme luomaan monipuolisen ja kaikille sopivan ohjelmanrunon. Etukäteen pohtimamme pelko osallistujamäärän vähäisyydestä osoittautui turhaksi. Ohjaustapahtuma herätti tarpeeksi monen ikääntyvän naisen mielenkiinnon ja näin ollen saimme kokoon tarvittavan määrän osallistujia. Ohjaustapahtuman päätyttyä ohjaajina koimme, että ohjattavat ovat jatkossakin motivoituneita lantionpohjan lihasten omatoimiseen harjoitteluun.

Otimme ohjaustapahtuman suunnittelussa huomioon liikkeiden turvallisuuden loukkaantumisriskin vuoksi. Harjoitusohjelma oli ikääntyvät naiset huomioon ottava, joten välttyimme loukkaantumisilta. Aikataulun venyminen ja ohjaustapahtuman epäonnistunut tiedottaminen sekä ohjaajien puutteelliset tiedot ja taidot ohjaustapahtuman vetämiseen olivat myös riskejämme. Lisäksi kirjallisen palautteen saaminen ohjaustapahtuman jälkeen olisi voinut olla haastavaa ohjattavien mahdollisen ajanpuutteen vuoksi. Hyvän etukäteissuunnitelman ansioista projektimme pysyi aikataulussa ja tiedottaminen ohjaustapahtumasta onnistui ongelmitta tavoittaen kohderyhmämme ajoissa. Lantionpohjan lihasten harjoittelusta meillä oli jo ennestään kattavasti tietoa, joten panostimme erityisesti hyvään ja laadukkaaseen ohjaukseen. Perehdyimme erilaisten ohjaustapahtumien järjestämiseen kirjallisuuden kautta. Ohjaustapahtumamme oli suunniteltu siten, että ohjattavilla jäisi aikaa myös palautteen antoon. Itse ohjaustapahtuma pysyi hyvin aikatau-

lussa, joten palautteen annolle jäi tarvittava määrä aikaa. Ohjattavat olivat hyvin motivoituneita niin kirjalliseen kuin suulliseenkin palautteen antoon.

6.4 Motivaatio ja oma resurssien hallinta

Opinnäytetyö projektimme käynnistyi vuonna 2010, jolloin aloitimme valmistavan seminaarin työstämisen. Meille oli alusta asti selvää, että halusimme tehdä projektiluonteisen opinnäytetyön. Työstimme valmistavaa seminaariamme useamman kuukauden ajan. Esitettyämme sen, siirryimme projektisuunnitelman pariin, jonka kanssa myös vierähti yllättäen aikaa. Koko opinnäytetyön työstäminen on edennyt meillä sykleittäin. Olemme työskennelleet työn parissa hyvinkin tiivisti, mutta toisaalta opinnäytetyön eri vaiheiden välit ovat venähtäneet pitkiksi.

Oma resurssiemme hallinta ei ollut aina parasta, sillä emme osanneet asettaa välitavoitteillemme pitävää ja täsmällistä aikataulua. Olisimme kaivanneet työn eri vaiheille viimeisen päivämäärän, jolloin työn olisi ollut oltava valmis. Olemme molemmat luonteeltamme sellaisia, että herkästi siirrämme töitä, joille ei ole asetettu takarajaa. Samanaikaisesti motivaatiomme työtä kohtaan on ollut hukassa ja sitä on saanut etsiä todenteolla. Motivaation uudelleen löytämiseen olemme saaneet apua harjoitteluiden myötä, joissa aiheemme tärkeys näkyy konkreettisesti kättilön työssä.

Olemme tämän viimeisen vuoden aikana työskennelleet erittäin tehokkaasti opinnäytetyömme parissa. Työskentely onkin tuntunut nyt helpommalta ja mieluisammalta, mikä on myös näkynyt aikaansaannoksista. Olemme vihdoin oikeasti ymmärtäneet millainen merkitys opinnäytetyön eri vaiheilla on opinnäytetyömme lopputuloksessa.

6.5 Tulevaisuuden haasteet

Mielestämme lantionpohjan lihasten harjoitteluohjeet tulisi saada ajantasaistettua sekä tuotua paremmin ihmisten saataville. Haasteena näemme sen, mitä kautta ikääntyvät naiset voisivat saavuttaa tiedon parhaiten. Lantionpohjan lihasten harjoittelun voisi ottaa puheeksi jo varhaisnuorten kanssa, sekä sitä kautta harjoittelun voisi liittää osaksi esimerkiksi koulun ryhmäliikuntatunteja. Nuorilla olisi sitä kautta mahdollisuus sisäistää lantionpohjan lihasten harjoittelu osaksi kaikenmuotoista liikuntaa. Täten lantionpohjan

lihasten harjoittelu ei tulisi uutena asiana esimerkiksi vasta ensimmäisellä neuvolakäynnillä. Toivoimme, että järjestämämme ohjaustapahtuman myötä myös ohjattavat asiakkaat eli meidän tapauksessa Oulun seudun ammattikorkeakoulun opettajat, voisivat viedä aihetta eteenpäin ja hyödyntää sitä omassa työssään.

Jatkossa mielestämme voisi tutkia haastatellen eri-ikäisten naisten tietämystä lantionpohjan lihasten harjoittelusta ja sen tärkeydestä. Olisi mielenkiintoista tietää minkä verran tietoa aiheesta on esimerkiksi nuorilla naisilla verrattuna ikääntyviin naisiin. Lisäksi voitaisiin selvittää, mistä heidän tietonsa aiheesta on peräisin. Toinen jatkotutkimus ehdotuksemme kohdentuisi erityisesti ikääntyvien naisten lantionpohjan lihasten harjoitteluun. Haluaisimme tietää, onko myöhemmällä iällä aloitetulla intensiivisellä lantionpohjan lihasten harjoittelulla vaikutusta toimintahäiriöiden synnyn ennaltaehkäisyssä tai jo olemassa olevien toimintahäiriöiden oirekuvan lievittämisessä.

LÄHTEET

Balaskas, J. 1998. Mammajumppaa. Porvoo: WSOY.

Heittola, S. 1996. Lantionpohjan lihaksilla laatua naisen elämään. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hänninen, H. 1991. Ikääntyvän oppiminen ja henkiset kyvyt. Helsinki: Kirja- ja Offset-paino Purhonen.

Höfler, H. 2001. Lantionpohjan jumppaa. Keuruu: Otava.

Jyväskylän yliopisto, tietojenkäsittelytieteiden laitoksen projektiopinnot. Hakupäivä 18.2.2012

http://projekti.it.jyu.fi/suoritustavat/TJTS431_Projektin_johtaminen/opiskelijat/organisaatiokaavio/

Kaikkonen, H. 2001. Sykeohjattu liikunta ja kuntosaliharjoittelu ikääntyneillä. 2001. Teoksessa Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M-L., Kaikkonen H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Mayer, A. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kairaluoma, M., Aukee, P. & Elomaa, E. 2009. Lantion pohjan toimintaan liittyvät häiriöt ja niiden diagnostiikka. Hakupäivä 24.10.2013

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo97784

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Leppälä, K. & Nykänen, V. 1997. Projektiopas. Espoo: Valtion teknillinen tutkimuskeskus.

Outinen, M., Holma, T. & Lempinen, K. 1994. Laatu ja asiakas. Laatutyöskentely sosi-aali- ja terveysalalla. Juva: WSOY OY.

Rajavaara, M. 2010. Tutkia vai tarkastaa? Arviointitutkimus ja tarkastustoiminta hyvinvointipolitiikan välineinä. Hakupäivä 15.10.2013

http://www.vtv.fi/files/2392/Rajavaara_Marketta.pdf

Ruikka, I. 1996. Veteraanin terveysopas. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy

Silfverberg, P. 1996. Ideasta projektiksi. Projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Edita Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mitä on eriarvoisuus toimintakyvyssä. Haku-päivä 24.1.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/toimintakyky

Tilastokeskus. 2003. Väestön ikääntyminen on suhteellista. Hakupäivä 6.2.2013

http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_05_03_nieminen.html

Vuori, H. 1993. Terveystenhuollon laadunvarmistus. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Ylikorkala, O. & Kauppila, A. 2004. Naistentaudit ja synnytykset. Keuruu: Duodecim

LIITTEET

Palautelomake

Kiitos osallistumisestanne opinnäytetyömme ohjaustuokioon. Mielipiteenne on meille tärkeä, sillä sen avulla voimme kehittää toimintaamme. Palautteen antaminen on vapaaehtoista. Käsitlemme palautteet luottamuksellisesti ja voitte antaa palautteen nimettömänä.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Ohjaustuokio vastasi odotuksiasi					
2. Ohjaustuokio oli hyödyllinen ja herätti motivaatiosi					
3. Ohjaustuokion rakenne oli selkeä ja johdonmukainen					
4. Ohjaustuokio oli ajallisesti riittävä					
5. Ohjaus oli ytimekästä ja ymmärrettävää					
6. Visuaalinen tuotos oli yhdenmukaista, yksinkertaista ja selkeää					
7. Tilat ja välineet vastasivat tarpeitasi					
8. Ohjausryhmä oli yhtenäinen ja hyvin ryhmäytynyt					
9. Ohjaajat tarjosivat luotettavaa ja ajantasaista tietoa					
10. Tulet jatkossa jatkamaan omatoimista lationpohjan lihasharjoittelua					

Vapaa sana: _____

Kiitos antamastanne palautteesta!

Ystävällisin terveisin Johanna Irya ja Ira Luopajärvi, kat9sn